

Braziliaanse voedingsrichtlijnen; inspiratiebron voor het Voedingscentrum

Het doel van de nieuwe voedingsrichtlijnen is het voorkomen van ondervoeding en overgewicht. Ondervoeding kent de laatste jaren een sterke daling in Brazilië, terwijl het aantal mensen met overgewicht en de daaraan gerelateerde chronische ziekten, zoals diabetes en hart en vaatziekten, door de welvaart sterk toenemen.

De nieuwe richtlijnen zijn voor iedereen van toepassing van arm tot rijk, jong tot oud, stedelingen tot bewoners van het Amazonegebied en vegetariërs tot omnivoren. Ze geven voldoende vrijheid om te kiezen, zonder dat er opgedragen wordt wat er gegeten of gedronken moet worden.

Er worden veel kant en klare en bewerkte voedingsmiddelen gegeten, die ongezond zijn voor het lichaam. Verder is er weinig tijd om zelf maaltijden te bereiden. Of hecht men er misschien geen waarde meer aan, waardoor het geen prioriteit heeft?

De “Schijf van Vijf”

In Nederland hebben we het Voedingscentrum die adviezen geeft over gezonde voeding. De Schijf van Vijf is al sinds de jaren vijftig hét communicatiemiddel van de Nederlandse overheid. Houdt men zich aan de regels van de Schijf van Vijf, zoals elke dag brood, 2 stuks fruit en 2 ons groente (1) dan is er voldoende variatie, aldus het Voedingscentrum.

De laatste jaren is er echter veel kritiek op het Voedingscentrum. Zeer recentelijk is naar buiten gebracht dat de Schijf van Vijf volgend jaar een metamorfose zal gaan krijgen. Hoe het nieuwe model eruit gaat zien is nog onbekend (2). Misschien kan het Voedingscentrum inspiratie halen uit Brazilië, waar de voedingsrichtlijnen niet alleen gericht zijn op voeding, maar ook op het genot van gezonde maaltijden.

Het uitgangspunt hierbij is wat de Brazilianen uit alle sociale klassen eigenlijk al iedere dag eten. Ze zijn ontworpen om de gezondheid en het welzijn aan te moedigen van alle Brazilianen.

De voedingsrichtlijnen uit de “Guia Alimentar para a População Brasileira”

De Braziliaanse voedingsrichtlijnen worden samengevat in drie “gouden regels (3)”:

1. Maak verse en minimaal bewerkte voedingsmiddelen tot de basis van uw voedingspatroon.
2. Matig het gebruik van olie, vetten, suiker en zout bij het bereiden van uw maaltijden.
3. Limiteer het eten van kant-en-klare voedingsmiddelen en dranken.

Deze drie regels zijn universeel. Wereldwijd kan iedereen hier profijt van hebben. Ze zijn verder uitgewerkt in tien aanbevelingen naar gezonde voeding:

1. Maak verse en minimaal bewerkte voedingsmiddelen tot de basis van uw voedingspatroon.
2. Matig het gebruik van olie, vetten, suiker en zout bij het bereiden van maaltijden.
3. Limiteer het eten van kant-en-klare voedingsmiddelen en dranken.
4. Eet regelmatig, met aandacht en in de juiste omgeving.
5. Eet, waar mogelijk, in gezelschap van anderen.
6. Koop voedingsmiddelen op plaatsen waar een variëteit aangeboden wordt in vers voedsel. Vermijd plaatsen waar kant-en-klaar producten worden verkocht.
7. Leer koken, geniet van kookkunsten en deel ze met anderen.
8. Plan tijd in om rustig en in een prettige omgeving te eten.
9. Kies als u uit eten gaat voor restaurants die vers bereide gerechten serveren en vermijd fastfoodketens.
10. Wees kritisch ten opzichte van commerciële reclames van voedingsmiddelen.

Ieder zijn eigen verantwoordelijk

Opvallend is dat, behalve het advies om matig te zijn met het gebruik van olie, vetten, suiker en zout, er niets verboden of opgedragen wordt. Men gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid. Brazilië laat in deze voedingsrichtlijnen zien dat de grootste gezondheidswinst te behalen valt met het koken en eten van vers voedsel in allerlei variaties. Ofwel, het eten van voedsel dat de natuur gemaakt heeft in plaats van dat het in een fabriek geproduceerd is.

Het lichaam moet er blij mee zijn en niet de voedingsindustrie. Vijf van de tien voedingsrichtlijnen dragen niet op “wat u moet eten”, maar over “waar, hoe en met wie u zou moeten eten”. Kook samen met het gezin, familie en vrienden en deel uw recepten; eet met aandacht, in de juiste omgeving en zoveel mogelijk in gezelschap.

Uit onderzoek blijkt dat door samen te koken en samen te eten, men niet alleen gezonder eet, maar ook meer geniet (4, 5). Het bereiden van een maaltijd kost tijd, maar het is tijd die we kunnen delen met anderen. Vers bereide maaltijden zijn nog steeds goedkoper dan kant-en-klare maaltijden of eten buiten de deur. Daarnaast bespaart een goede gezondheid ook geld voor de gezondheidszorg.

Misschien kan het Voedingscentrum inspiratie halen uit de Braziliaanse voedingsrichtlijnen, want een goed voedingsadvies en gezond eten hoeft helemaal niet zo ingewikkeld te zijn.

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Literatuur en links:

1. Voedingscentrum. 2014. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx>
2. Lang E. Schijf van Vijf gaat op de schop. 2014. Beschikbaar via: <http://www.parool.nl/parool/nl/34/ETEN-DRINKEN/article/detail/3620130/2014/03/21/Schijf-van-Vijf-gaat-op-de-schop.dhtml>
3. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população Brasileira. 2014.
4. Larson N, MacLehose R, Fulkerson JA, Berge JM, Story M, Neumark-Sztainer D. Eating breakfast and dinner together as a family: associations with sociodemographic characteristics and implications for diet quality and weight status. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(12):1601-9.
5. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *J Am Diet Assoc.* 2007;107(9):1502-10.